Le fartage

Préparer la base des skis :

1. Enlever la vielle cire avec un petit grattoir de plastique
2. Appliquer un peu de défarteur et attend quelques seconds
3. Essuyer avec un essuie-tout
4. Appliquer le fart de retenu
5. Choisissez le fart qui correspond à la température extérieure
6. Appliquez une mince couche du fart choisi de chaque côté de la rainure centrale du ski
7. Avec le liège synthétique (plus efficace que le liège naturel), frottez le fart pour obtenir une surface parfaitement lisse, sur toute la zone de fartage.
8. Refaire les étapes 4) et 5)

Vous êtes maintenant prêt pour une randonnée de 15km.

1. Appliquer le fart de glisse
   * 1. Utilisez le fart de glisse avant chaque sortie
     2. Appliquez une petite quantité de fart à la fois, de la spatule du ski jusqu'au début de la zone de fartage puis, de l'arrière de la fixation jusqu'au talon
     3. Lissez le fart avec les mains et laissez-le sécher quelques minutes

Ski de fond avec l’école

Au début des leçons, j’étais très sceptique d’aimer faire du ski de fonds puisque j’en ai fait avant et je n’ai pas aimé ça en faire. En fin de compte, je me suis amusé beaucoup. Le dry land training était très utile pour me préparer pour la neige. Lorsqu’on était sur la piste où l’on fait la Course Populaire et sur les pistes à Oka, je me suis amusée beaucoup même en respectant les règles. Je restais sur les pistes, je respectais l’environnement et les autres personnes autour de moi. J’ai appris beaucoup durant cette expérience fantastique, mais j’ai eu des points forts et des faiblesses. J’étais très bonne à bouger le reste était assez «fail». J’avais des difficultés à arrêter, à monter des pentes et à les descendre sans ma faire mal ou à mon partenaire Justine. Elle m’a encouragé et m’a aidé durant l’expérience. Même si je n’étais vraiment poche, je me suis amusée tellement. J’espère en faire bientôt!